

# エンディングノートを作りました

愛するご家族が迷わないために！  
空き時間を見ながらゆっくり書き留めましょう  
ご自分で気に入るフォームをExcelやWordで作ると  
操作の勉強にもなります。書き留めたフォームに  
は1ページごとに記入年月日を書き入れ、その日付  
は更新記録として残すことをお勧めします。

インターネットクラブ勉強会

2013年12月13日 ホンダ八重洲ビル 今田 昇

---

## MY ENDING NOTE の奨め

若し私に何かあったら、家族は困らないだろうか、、、

将来、あなたが加齢や病気のために寝たきりや認知症になったとしても、その時はこうして欲しいという願いを書き留めておけば、家族や周りの人が迷わずにすみ、あなたの希望をかなえてくれることが期待できます。



ここでは、何を書き留めておけば良いのでしょうかを考えてみます

## どんなことを書いておけば良いのだろうか

1. 私自身のこと
2. 家族のこと
3. 医療・介護のこと
4. 葬儀とお墓のこと
5. 保険（生保・損保・共済など）のこと
6. 財産のこと
7. 遺産相続のこと・・・多岐にわたるのでここでは割愛
8. ID・パスワードで管理されている物の処分について



## My Ending Note 【1-1】 【私自身のこと】

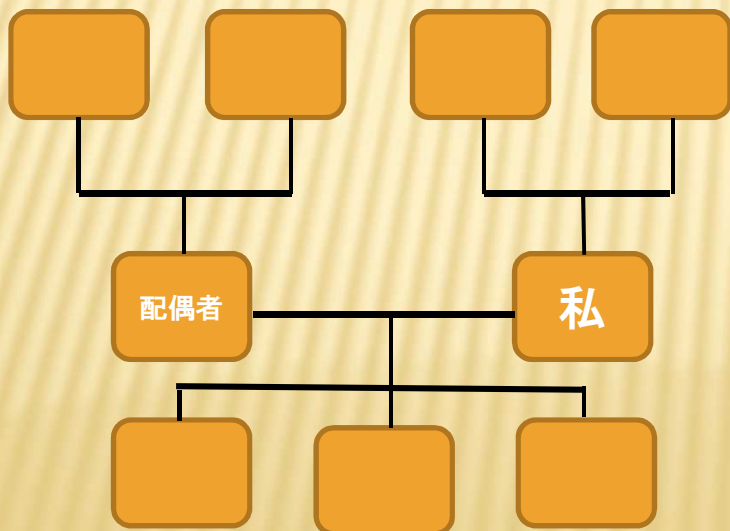
- ・ここでは、私自身のプロフィールなどを整理して書き留めておきましょう。  
名前、住所、勤務先、特に最近では、携帯のアドレス、パスワードなども書いておくと良いと思います。
- ・それと、あなたに何かあったとき、まず連絡して欲しい親族やパートナーの連絡先も記入しておくとう便利です。
- ・更に、付け加えるならば、履歴書のように、学校卒年、職場履歴、取得した資格・免許、転勤履歴なども付け加えると厚みが増します。
- ・フォームはご自身で設計してください。ExcelでもWordでも構いません。

## My Ending Note 【1-2】 【私自身のこと】

【私のこと】		
ふりがな		生年月日
名前		年 月 日
住所	〒 -	
固定電話		
携帯電話		
PCメールアドレス		
携帯メールアドレス		
MyホームページURL		

## My Ending Note 【2】 【家族のこと】

- ここでは、家族のことについて整理して書き留めておきましょう。ご両親のこと、ご自身の生い立ちを含め、兄弟姉妹、祖父母、親戚のことなど、来し方を振り返りながら書き留めておくのも一考です。
- そして、この際、例えばExcelなどを使って「家系図」などを作ってみるのも良いと思います。



- 子供の成長の記録などを書き留めるのも良いでしょう。

## My Ending Note 【3-1】 【医療介護こと】

- ・もし、あなたが突然倒れたときでも医療機関で適切な治療を受けられるように、血液型やアレルギーの有無、健康状態などについて記録しておきましょう。
- ・持病のある人は、服用薬についても記入することが大切です。

### ◆健康保険

保険者名	
記号・番号	

### ◆アレルギー

有無	有	無
内容・症状など		

### ◆血液型

血液型	RH+ - 型
-----	---------

### ◆かかりつけの病院

病院名		診療科名	
担当医師		電話番号	
受診内容など			

### ◆常用している薬リスト

病名・症状	薬の名前	いつから

## My Ending Note 【3-2】 【医療介護こと】

- ・あなたが重病で意思表示ができない状態になったら、家族があなたに代わって様々な判断をすることになります。その時、誰に判断して欲しいか、またどの様にして欲しいか予め希望を明らかにすることで家族の負担が減らせます。

### ◆私の代わりに判断してもらいたい人

私の治療や介護について、私が正常な判断が出来ないときや、家族による判断が必要なときは、次の人の意見を尊重してください。若しその時に第一順位人が死亡していたり、意思決定出来ない時は、第二順位の人をお願いします。

### ◆第一順位

名前：	続柄：
連絡先：	

### ◆第二順位

名前：	続柄：
連絡先：	



## My Ending Note 【3－3】 【医療介護こと】

### 【告知について】

- 病名・余命とも告知しないで欲しい
- 病名だけ告知して欲しい
- 余命は知らせないで欲しい
- 全ての情報を隠さず、ありのままを教えて欲しい
- 家族に任せる
- その他

### 【余命わずかになった時の治療・過ごし方】

- 最後まで回復を信じて、治療に全力をつくして欲しい
- 痛みや行動制限（寝たきりなど）を伴う検査や治療はあまり受けたくない
- 自分で食事が出来なくなっても、胃ろうは受けたくない
- 自宅でおだやかに過ごしたい
- ホスピスで過ごしたい
- やりたいことや会いたい人が居る

具体的に：

- その他

## My Ending Note 【3－4】 【医療介護こと】

### 【脳死状態で回復の見込みがなく、死期が迫った時の延命措置】

- 最期まで、出来るだけの延命措置をして欲しい
- 苦痛をやわらげる措置は希望するが、延命だけの措置は希望しない
- 延命措置は望まず、「尊厳死の宣言書」を作成した
  - 公正証書       日本尊厳死協会       自分で作成（保管場所：                  ）
- 延命措置は望まず、尊厳死を希望することをここに宣言する

尊厳死を望む理由：

署名：                                  印  
日付：        年        月        日

### 【脳死後の臓器提供・献体について】

- 臓器提供を希望しない
- 臓器提供の希望を臓器提供意思表示カードなどに記入している  
保管場所：
- 医療機関に遺体を役立ててもらうために、献体の登録をしている  
連絡先：
- 角膜を提供したいので、アイバンクに登録している  
連絡先：

## My Ending Note 【3-5】 【介護が必要になったときに】

もしあなたが介護が必要な状態になったら、家族や周りの人に如何して欲しいのか希望を書いておきましょう。また、認知症で判断能力が低下したときに備えて、誰にどのようなサポートをして欲しいのかも書いておきましょう。

### 【現在受けている介護サービス】

既に何らかの福祉・介護サービスを受けている場合は、担当ケアマネージャーや利用しているサービス内容をなどを記入しておきましょう。地域の民生委員や日頃、介護でお世話になっている人の連絡先についても書いておきましょう。

名称・担当者名	連絡先
サービス内容など：	

### 【介護して欲しい場所・相手】

- できるだけ自宅で、家族におねがいしたい
- 自宅で、ヘルパーや介護サービスを積極的に利用して欲しい
- 病院や施設で介護を受けたい 施設名：
- 家族に任せる       その他

## My Ending Note 【3-6】 【介護が必要になったときに】

### 【介護の費用】

年金や貯金など私の財産でやりくりして欲しい

保険に入っている

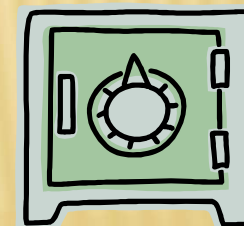
保険会社名：

連絡先：

特に準備していない

家族に任せる

その他



【葬儀をやるかどうか】

- 友人知人も招いた一般的な葬儀をして欲しい
- 親族だけの葬儀（密葬）をして欲しい
- 親族だけの葬儀の後、友人知人を招いた「お別れ会」を開いて欲しい
- 火葬だけで良い（葬儀はやって欲しくない）
- 家族に任せる
- その他

【葬儀の生前準備】

- 何もしていない
- 特定の業者・団体に葬儀の内容を相談して、入会や契約などをした

業者名：

担当者：

電話番号：

メールアドレス：

所在地：

契約内容：

- その他



## My Ending Note 【4-2】 【葬儀とお墓のこと】

### 【どんなお墓に入りたいか】

- 特に希望は無い
- 先祖代々受け継がれてきたお墓に入りたい
- 私や家族がすでに購入したお墓に入りたい
- お墓を新たに購入して欲しい
- 合祀の永代供養墓に入りたい

名称・場所：

連絡先など：

- お墓に入りたくないのだから散骨して欲しい

散骨場所：

散骨をお願いした相手の名前と連絡先：

- お墓がある場合は、その場所や霊園の名称など記入しておきましょう

名称：

電話番号：

所在地：

使用権者名・契約者名：



【その他書き留めておいてもよい項目などなど】

1. 葬儀の宗教
2. 葬儀の予算・規模
3. 葬儀の費用
4. 喪主になって欲しい人
5. 弔事をお願いしたい人
6. 葬儀の場所
7. 戒名
8. 祭壇・飾りつけ
9. 遺影
10. 葬儀で流す音楽
11. 葬儀で使う花
12. お棺の中に入れて欲しいもの
13. 死に装束
14. 参列者に伝えるメッセージ

## My Ending Note 【5】 【保険（生保・損保・共済など）のこと

- ◆万一のときに家族がすみやかに保険金を請求できるように加入している保険について記入しておきましょう。  
 大事なことは、保険証券が保管されている場所を明記しておくことです。

保険会社名		種類・商品名		
担当者名		保険金額	死亡	円
連絡先			高度障害	円
契約者名			医療保険	円
被保険者名			その他	円
保険金受取人		備考・証券保管場所など		
証券番号				



## My Ending Note 【6-1】 【財産のこと：預貯金など】

◆万一のときに家族が困らないように、取引先の金融機関名を書いておくと安心です。

金融機関名	銀行	口座の種類	<input type="checkbox"/> 普通
	支店		<input type="checkbox"/> 定期
			<input type="checkbox"/> その他
連絡先		備考	
口座番号			
名義人			
暗証番号			
通帳・印鑑 の保管場所			

●備考欄には、この通帳は何の入金・支払いに使っているかなどを書いておきましょう。

- ◆証券取引について、金融機関名や取引内容を記入します。金融機関から送付される明細書を参考にするとよいでしょう。

金融機関名	野村証券		
取引店名	青山支店	連絡先	
口座番号	123456	名義人	
銘柄	口数／株数	評価額	備考
本田技研	1千株	4,300,000	購入時の株価320万円
個人向け国債(変動10年)		500,000	償還日2013/3/10
評価額合計		4,800,000	2013/11/30現在

## My Ending Note 【6-3】 【財産のこと：不動産】

- ◆マイホームや別荘などあなたが所有する不動産について記入しておきましょう。特に現住所以外の不動産についての記載がないと、将来、家族が相続手続きで困る可能性があります。

物件名		用途		名義
<input type="checkbox"/> 土地	<input type="checkbox"/> 建物	<input type="checkbox"/> 自宅		<input type="checkbox"/> 自分のみ(100%)
<input type="checkbox"/> マンション	<input type="checkbox"/> 田畑	<input type="checkbox"/> 別荘	<input type="checkbox"/> 投資用	<input type="checkbox"/> 共有(自分の持ち分: %)
<input type="checkbox"/> その他( )		<input type="checkbox"/> その他( )		<input type="checkbox"/> その他( )
現住所				
登記簿上の所在地				
備考				

- 未登記のものや亡くなった親族名義の不動産については、その旨を備考欄に記入して早めに現在の権利関係に合うように登記した方がよいでしょう。

## My Ending Note 【6-4】 【財産のこと：借りている不動産】

◆あなたの所有者ではなく、第三者から借りている不動産（集合住宅や駐車場、倉庫など）があれば記入しましょう。

物件名		賃料・支払い日	
		契約期間	
所在地			
貸主・連絡先			
備考			

【6-5】【財産のこと：人に貸している  
お金】

- ◆親族や第三者に貸しているお金があれば記入しておきましょう。将来相続手続きの際に参考になります。

名前		連絡先	
金額	円	貸付日	
返済期限		返済方法	
契約書	有／無	貸した理由	
備考			

## 【6-6】【財産のこと：ローン・その他の債務】

- ◆第三者からお金を借りたり、保証人になっている場合は、そのことを記入しておきましょう。何も知らせないと後で家族を困らせる可能性があります。

種類	<input type="checkbox"/> 住宅ローン <input type="checkbox"/> 自動車ローン <input type="checkbox"/> 教育ローン <input type="checkbox"/> カードローン <input type="checkbox"/> 知人からの借金 <input type="checkbox"/> その他(        )		
借入先			
連絡先			
借入金額	円	借入日	年    月    日
返済方法		完済予定日	年    月    日
担保の有無	有 / (内容		)無
借入残高	円	年    月    日	現在

## My Ending Note 【6－7】 【財産のこと：保証人】

◆第三者の借金の保証人になっている場合は保証債務の内容を書きましょう。

保証した相手 (主債務者)		連絡先	
お金を貸した 人 (債権者)		連絡先	
保証日	年 月 日	金額	円
保証した理由			

## My Ending Note 【6-8】 【財産のこと：保有するクレジットカード】

◆クレジットカードの債務も原則として全額相続人に引き継がれます。カードの内容や支払日などを記入しておきましょう。

カード名	発行会社名・連絡先	カード番号	暗証番号	備考



## My Ending Note 【6－9】 【財産のこと：年金】

- ◆現在加入していたり過去に加入していた年金について記入しておきましょう。  
万一のとき、家族が年金の支給を受けたり、脱退などの手続きをする際に役立ちます。

【公的年金】		【個人年金(生命保険など)】	
年金の種類	<input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input type="checkbox"/> 共済年金 <input type="checkbox"/> その他	名称	
基礎年金番号		年金証書番号	
年金証書番号		連絡先	
備考		備考	

【企業年金・厚生年金基金】	
名称	
年金証書番号	
連絡先	
備考	

## My Ending Note 【7】 【遺産相続のこと】

◆遺産相続は、その内容が多岐にわたるため割愛します。

My Ending Note

## 【8-1】【ID・パスワードで管理されている物の処分について】

◆あまり人に見られたくないパソコンや携帯のデータの取り扱いなどについて希望を書いておきましょう

【携帯電話】			
契約会社名		連絡先	
名義人		携帯番号	
データについて	<input type="checkbox"/> 見て良い	メールアドレス	
	<input type="checkbox"/> 見ないで破棄して欲しい	パスワード	
	<input type="checkbox"/> 処分は任せる	その他	
備考			

※契約会社によって項目が違います。

My Ending Note

## 【8-2】 【ID・パスワードで管理されている物の処分について】

【パソコン】	
メーカー名	
機種・型番など	
ログインID	
ログインパスワード	
データについて	<input type="checkbox"/> 見て良い <input type="checkbox"/> 見ないで破棄して欲しい <input type="checkbox"/> 処分は任せる
備考	

【プロバイダー】	
契約会社名	
契約者名	
契約年月日	
ユーザーID	
ログインパスワード	
メールアカウント	
メールアドレス	
メールパスワード	
開設したホームページURL	
SNS関係のアカウント、IDなど	
備考	

※プロバイダーによって違いがあります。

My Ending Note

## 【 8 - 3 】 【 ID・パスワードで管理されている物の処分について】

【ID・Pass管理表】		改定日： 年 月 日		
#	名称	管理項目		登録日
1		ID		
		Pass		
		登録アドレス		
		登録TEL		
		備考		
2		ID		
		Pass		
		登録アドレス		
		登録TEL		
		備考		

※管理項目の過不足は随時行の追加削除で補う。

My Ending Note

【 8 - 4 】 【 ID ・ パスワードで管理されている物の処分について】

【手続きが必要な団体など】			
団体名	連絡先	会費	備考
ホンダ倶楽部	03-***-***	<input checked="" type="radio"/> (3, 000円) <input type="radio"/> 無	
インターネット クラブ	hondaclubjp@yahoo.co.jp	<input type="radio"/> (      円) <input checked="" type="radio"/> 無	メールで
		<input type="radio"/> (      円) <input type="radio"/> 無	
		<input type="radio"/> (      円) <input type="radio"/> 無	
		<input type="radio"/> (      円) <input type="radio"/> 無	
		<input type="radio"/> (      円) <input type="radio"/> 無	

いざというとき、家族があわてないために！！  
来し方を振り返り、人生の決算書のような  
My Ending Noteになったらいいなと思います



終り